

# Mykoplan® *Superfood*

Ausgabe 10 - September 2023

Laura Koch kreiert exklusiv für Mykoplan neue, raffinierte und leckere Pilzgerichte zum Nachkochen.

Lassen Sie sich von ihren Kochkünsten inspirieren und genießen Sie spannende und gesunde Gerichte.

In dieser Ausgabe geht es um den Champignon, welcher für einmal zu einem Pesto verarbeitet wird.



# Verbreitet, und doch unterschätzt

Dass der Champignon zu den Vitalpilzen gehört, wissen die wenigsten, da er vor allem als Speisepilz bekannt, beliebt und weit verbreitet ist. Der Champignon enthält essenzielle Aminosäuren, die Vitamine B, D2, E, K, Niacin sowie die Mineralstoffe Kalium, Zink und Eisen, die ihn zu einem sehr gesunden und unverzichtbaren Lebensmittel machen. Ausserdem enthält er das Enzym Tyrosinase, das nachweislich blutdrucksenkend wirkt, und auch stillende Mütter profitieren vom Verzehr, da er die Milchproduktion steigert. Wie andere Vitalpilze hat auch der Champignon eine antikanzerogene Wirkung. Bei regelmässigem und reichlichem Konsum können relevante Mengen an Aromatasehemmern aufgenommen werden, die dem Wachstum hormonabhängiger Krebsarten wie Brustkrebs entgegenwirken.



Die Inhaltsstoffe des Champignons sind ebenso interessant wie seine Geschichte. Sein Name «Champignon», was auf Französisch «Pilz» bedeutet, stammt aus Frankreich, wo er im 18. Jahrhundert am Hof Ludwigs XIV. erstmals kultiviert wurde. Doch er wächst nicht nur in Frankreich, sondern auf der ganzen Welt und zählt zur Familie der Champignonverwandten, zu denen etwa 180 Arten gehören, von denen nicht alle Speisepilze sind.

Der Champignon, einer der schmackhaftesten Pilze, verwöhnt nicht nur den Gaumen, sondern hilft uns auch, glücklich und gesund zu bleiben. In diesem Spätsommergericht kommt er, ergänzt mit Peterli, einmal anders zur Geltung. Als Eiweisslieferanten dienen die proteinreichen Linsen- oder Erbsen-Nudeln sowie Ziegenfrischkäse, Champignons und Mandeln. Pro Person kommen so sage und schreibe 27 g pflanzliches Eiweiss mit hoher biologischer Wertigkeit zusammen. Gemeinsam mit den Zucchetti wird damit fast die Hälfte des täglichen Gemüse- und Eiweissbedarfs eines Erwachsenen gedeckt. Mit dem Ziegenfrischkäse als Alternative zum Frischkäse aus Kuhmilch können auch Menschen mit einer Unverträglichkeit gegen Kuhmilcheiweiss das feine Pilzpesto geniessen. Das gesamte Gericht ist zudem vegetarisch und für Personen mit Weizenunverträglichkeit oder Zöliakie geeignet.

Laura Koch,  
Ernährungsberaterin BSc. BFH

(für 2 Personen)

# Linsen-Nudeln mit Champignon-Pesto und Zucchetti

## Zutaten

250 g	Weisse oder braune Champignons (7 g Eiweiss)
6 EL	Olivenöl
5	Knoblauchzehen, fein gehackt oder gepresst
80 g	Ziegenfrischkäse (18 g Eiweiss)
3-4	Prisen Salz
1	Prise Pfeffer
½ Bund	Peterli, fein gehackt
160 g	Linsen- oder (Kicher-)Erbsen-Nudeln (20 g Eiweiss)
30 g	Mandelblättchen (6 g Eiweiss)
250 g	Zucchetti (3 g Eiweiss)

## Hinweise zum Rezept

- Vegetarisch
- Glutenfrei
- Mediterranes Spätsommergericht
- Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Zubereitung auf Seite 4 ...



# Zubereitung

1. Die Champignons putzen und klein hacken
2. Das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen
3. Die Champignons mit dem Knoblauch in die Pfanne geben und sanft anbraten, bis die Restfeuchtigkeit verdunstet ist und die Pilze schön braun sind
4. Danach den Herd abstellen und die Champignons für ein paar Minuten abkühlen lassen
5. Die abgekühlten Pilze in einen leistungsstarken Mixer geben und einmal kräftig mixen; danach den Frischkäse dazugeben und weitermixen, bis eine homogene Masse entstanden ist
6. Im letzten Schritt den Peterli kurz unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken; das Pesto für mindestens 1 h in den Kühlschrank stellen, damit der Knoblauch noch etwas nachziehen kann
7. In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten und beiseitestellen
8. Danach die Zucchetti in Scheiben schneiden, in der Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten, salzen und nach Belieben würzen
9. Linsen-Nudeln al dente kochen
10. Teller anrichten mit Nudeln, Champignon-Pesto und gebratenen Zucchetti und mit den gerösteten Mandelblättchen garnieren

**Hinweis: Das Pesto hält sich im Kühlschrank ca. 5 Tage. Am besten mit Olivenöl bedecken und das Pesto mit einem sauberen Löffel entnehmen.**



mykoplan®

Herausgeber:

Mykoplan® Vitalpilze  
Schweiz AG  
Am Sunnehang 3e  
CH-8486 Rikon im Tösstal  
E-Mail: [info@mykoplan.ch](mailto:info@mykoplan.ch)  
Web: [www.mykoplan.ch](http://www.mykoplan.ch)  
Telefon: 052 383 29 29

Ausgabe 10 - September 2023

